

## 児童の生活の様子

保護者の皆様にお答えいただいた、「児童の生活の様子」についてのアンケート集計です。「学力向上」のためには、「心身の健康＝ベストコンディションの維持」が最も大切です。そのためには①適切な睡眠時間 ②学年相応の学習時間の確保 ③朝食の習慣化 ④節度あるテレビ・ゲームを4本柱とした「生活リズムの確立」が重要です。このような調査を機会として、お子さんと現在の生活について話し合っていたいただけたらと思います。

		10時間以上	9時間程度	8時間程度	7時間程度	6時間かそれ以下	
1 おこさんの睡眠時間は何時間ですか？	平日	1年	14.0%	66.0%	21.0%	0.0%	0.0%
		2年	27.0%	58.0%	8.0%	8.0%	0.0%
		3年	11.0%	75.0%	14.0%	0.0%	0.0%
		4年	12.0%	46.0%	31.0%	12.0%	0.0%
		5年	10.0%	60.0%	30.0%	0.0%	0.0%
		6年	0.0%	32.0%	52.0%	16.0%	0.0%

		10時間以上	9時間程度	8時間程度	7時間程度	6時間かそれ以下	
2 おこさんの睡眠時間は何時間ですか？	休日	1年	24.0%	52.0%	21.0%	3.0%	0.0%
		2年	35.0%	54.0%	8.0%	4.0%	0.0%
		3年	14.0%	64.0%	21.0%	0.0%	0.0%
		4年	12.0%	58.0%	31.0%	0.0%	0.0%
		5年	35.0%	55.0%	10.0%	0.0%	0.0%
		6年	19.0%	48.0%	23.0%	10.0%	0.0%

低学年では10時間、高学年でも最低8時間の睡眠時間は必要だといわれています。最近は「睡眠負債」と言葉もよく言われ、睡眠の大切さが注目を集めています。お子さんの発達段階にあった睡眠時間を確保できるようお願いします。また、休日の生活リズムの乱れは、週明け(月曜日)からの学習効率に直結します。ぜひ、お休みの日も、大きく生活リズムが乱れないようよろしくお願いいたします。

		必ず食べる	食べないことがある	食べたり食べなかったり	食べないことが多い	いつも食べない
3 お子さんは朝食を食べてから登校しますか？	1年	90.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	2年	88.0%	12.0%	5.0%	0.0%	0.0%
	3年	93.0%	4.0%	4.0%	0.0%	0.0%
	4年	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	5年	85.0%	15.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	6年	97.0%	3.0%	6.0%	0.0%	0.0%

「朝食抜き」だと、低血糖状態となり、脳に栄養が回らず、学習効果の著しい低下につながります。学校では午前中に多くの授業ありますので、朝食は学力アップへの大きな原動力となります。また朝食をとることで胃腸も健康に保たれやすく、体が活動態勢になり、学習に集中できます。発達段階を考慮し、お子さんには毎日朝食を食べさせてください。

		子供には使わせていない	家族と共用または必要に応じて貸す	スマートフォン以外のものを持たせている(キッズ携帯等)	自分専用のスマートフォンを持たせているが使用制限がある	自分専用のスマートフォンがあり特に使用制限はない
4 お子さんに携帯電話を持たせていますか？	1年	55.0%	31.0%	7.0%	7.0%	0.0%
	2年	38.0%	31.0%	23.0%	4.0%	4.0%
	3年	57.0%	21.0%	14.0%	7.0%	0.0%
	4年	23.0%	35.0%	35.0%	8.0%	3.0%
	5年	15.0%	35.0%	35.0%	5.0%	10.0%
	6年	32.0%	19.0%	13.0%	26.0%	3.0%

5 お子さんに、パソコン・タブレットなどを持たせていますか？

	子供が使うためのものはない	家族と共用で使用制限がある	自分専用だが使用制限がある	家族で共用だが使用制限はない	自分専用で使用制限はない
1年	34.0%	28.0%	17.0%	21.0%	0.0%
2年	27.0%	35.0%	12.0%	15.0%	12.0%
3年	32.0%	29.0%	18.0%	14.0%	7.0%
4年	42.0%	27.0%	12.0%	15.0%	4.0%
5年	35.0%	35.0%	10.0%	10.0%	10.0%
6年	23.0%	35.0%	13.0%	26.0%	6.0%

前期の学校評価と比べ、携帯電話やパソコン・タブレットを児童が持つご家庭が増えています。それに伴い、それらのICT機器の使用に際し「特に使用制限をしていない」ご家庭も増えています。また、「家庭で共用」しているパソコンやタブレットにお子さんへの制限をかけていないご家庭も多いようです。

特に、子供たちに人気なYouTubeのチャンネル視聴は、事前に保護者が見て内容を確認しておかないと、対象年齢以上に刺激が強いものをお子さんが見ている場合があります。また、青梅市内でもオンラインゲームによる課金、友達とのトラブルが数多く報告されています。

携帯電話やパソコン・タブレットを児童に持たせるときには、事前に使用時間・使い方のルールを確認し、常に保護者がそれらを継続して管理することが大切です。

6 お子さんはテレビや動画(PCなどを含む)を1日何時間くらい見えていますか？【平日】

	0～30分未満	30分～1時間	1時間～2時間	2時間～3時間	3時間以上
1年	14.0%	17.0%	34.0%	21.0%	14.0%
2年	4.0%	15.0%	35.0%	46.0%	0.0%
3年	4.0%	18.0%	50.0%	18.0%	11.0%
4年	8.0%	12.0%	46.0%	23.0%	12.0%
5年	5.0%	15.0%	40.0%	30.0%	10.0%
6年	6.0%	16.0%	45.0%	26.0%	3.0%

7 お子さんは、電子機器(ゲーム機、PC、スマホ、タブレット等を含む)で1日何時間くらい遊んでいますか？(遊びとしてのメール、LINE等のやり取りを含む)【平日】

	0分～30分未満	30分～1時間未満	1時間～2時間未満	2時間～3時間未満	3時間以上
1年	41.0%	10.0%	34.0%	14.0%	0.0%
2年	27.0%	27.0%	27.0%	19.0%	0.0%
3年	21.0%	36.0%	32.0%	4.0%	7.0%
4年	19.0%	15.0%	35.0%	27.0%	8.0%
5年	15.0%	35.0%	25.0%	15.0%	10.0%
6年	10.0%	29.0%	32.0%	26.0%	3.0%

学校からの帰宅時間、睡眠時間や学習時間との兼ね合いを考えると、テレビ(動画)やゲーム(電子機器等)に費やす時間の適正值は、合わせて2時間程度かと考えられます。青梅市の小・中学生は、他地域の小・中学生と比べて、テレビ(動画)やゲーム(電子機器等)に費やす時間が長いという結果が出ています。一日のスケジュールを見直し、適正な時間で楽しむよう、習慣付けを行なっていきましょう。

8 お子さんの家庭学習の時間は1日どれくらいですか？

	0分～15分未満	15分～30分程度	30分～60分程度	60分～90分程度	90分以上
1年	21.0%	55.0%	21.0%	0.0%	3.0%
2年	19.0%	62.0%	19.0%	0.0%	0.0%
3年	4.0%	39.0%	54.0%	4.0%	0.0%
4年	4.0%	27.0%	62.0%	8.0%	0.0%
5年	15.0%	30.0%	45.0%	0.0%	10.0%
6年	3.0%	29.0%	45.0%	13.0%	10.0%

家庭学習の時間の目安としてよく言われる「学年×10分」ですが、「学年が上がったら自然とできる」というものではありません。お子さんに声を掛け、今の学年のうちから習慣付けられるようお願いいたします。